Institut de Formations et d'Animations Sportives
Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94
10 rue Garon Duret - 69008 LYON
06.98.77.30.05
ifaslyon8@free.fr
www.sophrogym.com





I.F.A.S
L'école de la réussite !



Interview Victor SEBASTIAO / Mode d'emploi

Propos recueillis par Manuel ESTEVES (IFAS)

« Plus besoin de chronomètre, un tempo adapté et un seul Cd pour toute la séance ! »

Victor, peux-tu nous rappeler en quelques mots le concept des Cd audio « Boxing time » ?

V.S. : Ce sont des outils musicaux et pédagogiques d'accompagnement d'une séance d'entraînement sous la forme d'un Cd audio d'environ une heure.

Qui sont les utilisateurs des Cd « Boxing time » ?

V.S. : Les Cd « Boxing time » concernent principalement les entraîneurs de toutes les boxes, les arts martiaux et les sports de combat, même si c'est vrai qu'ils sont davantage construits au regard des spécificités de la Savate boxe française. Les pratiquants loisir et compétiteur pourront également les utiliser dans le cadre de leurs entraînements individuels.

L'accompagnement musical d'une séance d'entraînement est-elle toujours bénéfique ?

V.S. : Oui, si cela convient aux pratiquants (rires) !
Plus sérieusement, je conseille néanmoins aux entraîneurs de conserver dans chaque séance un ou plusieurs moments sans musique. Cela correspond à environ ¼ de la séance.
De plus, concernant les boxeurs qui s'entraînent plus de 3 fois par semaine, il est souhaitable de réserver une séance sans musique par semaine.

Pourquoi ces préconisations ?

V.S. : 3 raisons principales :
Premièrement, parce que la séance d'entraînement est un moment ou le tireur est à l'écoute de son corps, il est en phase d'apprentissage.
Deuxièmement, grâce à ses 5 sens, il prend des informations sur ses partenaires d'entraînement, pendant les assauts notamment.
Troisièmement en compétition il n'y a pas de musique lorsque l'on boxe.
La musique peut donc perturber cette prise d'information et « parasiter » la projection mentale et l'idée de la compétition que se fait le pratiquant.

D'où te sont venues les idées pour ce 3ème Cd « Boxing time » ?

V.S. : C'est simple, 100% du contenu de ce 3ème volume provient des propositions que m'ont fait les utilisateurs des 2 précédents volumes. Merci les amis !
J'espère qu'ils vont continuer à me faire part de leurs remarques et de leurs propositions pour l'élaboration des prochains volumes de « Boxing time » (ifaslyon8@free.fr).

Comment utilise-t-on le Cd « Boxing time vol.3 » ?

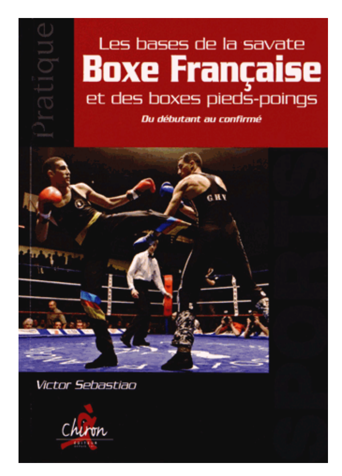
V.S. : Rien de plus simple on le glisse dans le lecteur audio et c'est partie (rires).

Plus précisément la partie « reprise marathon » d'une durée de 5' convient bien pour le début de l'échauffement ou pour des thèmes techniques nécessitant un temps un peu plus long que la durée d'une reprise classique. Cette partie pourra également, par exemple, être utilisée dans la partie endurance d'une séance de 5x9 (voir le volume 2).

Les 2 parties « assaut » peuvent être utilisées dès l'échauffement et ensuite répétées autant de fois que besoin dans la séance. Un signal sonore à la minute permet un éventuel changement de rôle par exemple. L'assaut de 3 reprises de 1'30'' a été ajouté pour répondre aux besoins des jeunes pratiquants.

La partie « Retour au calme » se compose d'une Relaxation guidée du type Jacobson, méthode simplifiée spécialement dédicacée à Yves du SFG Savate (merci coach !). Cette séquence d'une durée de 10 minutes environ a une incidence positive sur la fluidité des mouvements et favorise la récupération physique et mentale à la fin de l'entraînement.

Mon livre « Les bases de SAVATE boxe française et des boxes pieds poings » paru aux éditions CHIRON en 2009, réédité en 2012 est une aide précieuse pour l'élaboration de séances d'entraînement.



Institut de Formations et d'Animations Sportives
Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94
10 rue Garon Duret - 69008 LYON
06.98.77.30.05
ifaslyon8@free.fr
www.sophrogym.com

Victor, un dernier mot pour les utilisateurs du Cd « Boxing time » vol.3 ?

V.S. : Oui bien sûr ! Mais avant j'allais oublier. Merci à mon « potto » Bonetrips pour son talent et sa complicité ! C'est un compositeur de musiques actuelles, d'habillages sonores, spécialiste de l'enregistrement et du mixage bonetrips@gmail.com.



Si vous souhaitez organiser un stage de savate boxe française pour les adhérents, les salariés ou les collaborateurs de votre association sportive, votre entreprise votre collectivité territoriale ou votre club de boxe ou de remise en forme, etc. J'encadre tout au long de l'année, avec la collaboration de l'Institut de formations et d'animations sportives de Lyon, des stages et des formations allant de 2h à 3 jours (voire plus) :

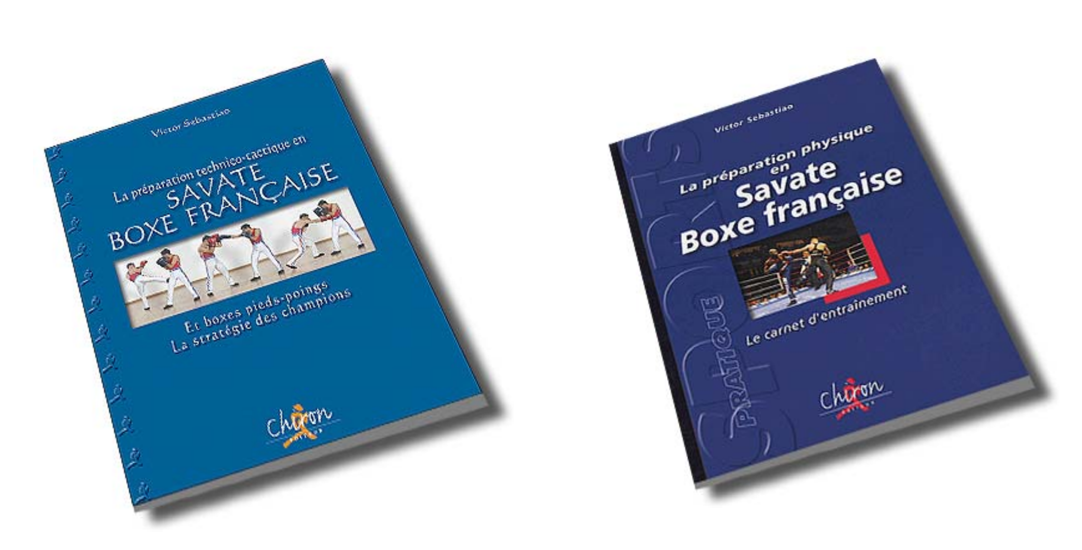
- Préparation technico-tactique.
- Préparation physique.
- Préparation mentale.
- Camp d'entrainement, etc.

Contactez l'IFAS ifaslyon8@free.fr / 06.98.77.30.05

Merci pour votre confiance et à bientôt pour de prochaines aventures autour des rings et au cœur des salles d'entraînement !



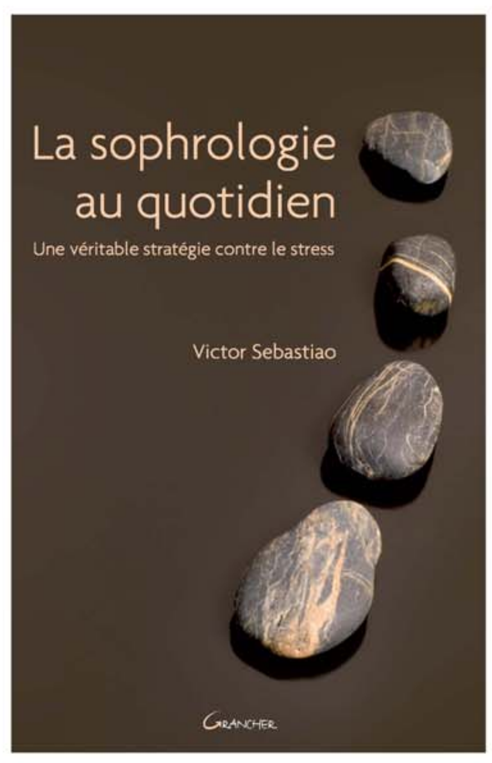
(Toujours disponible en librairie)



L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas d'incident ou d'accident survenant à l'occasion de l'exécution de l'ensemble des exercices proposés.

L'effet sonore « robotisé » des voix est normal et le Cd est conçu pour être utilisé dans le cadre de la salle d'entraînement.

Institut de Formations et d'Animations Sportives
Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94
10 rue Garon Duret - 69008 LYON
06.98.77.30.05
ifaslyon8@free.fr
www.sophrogym.com



La Sophrologie au quotidien

Une véritable stratégie contre le stress

Victor Sebastiao

144 pages
13 euros

Disponible à partir du 21 février 2012

GRANCHER

Ce livre vous propose, à travers les méthodes et principes inspirés principalement de la sophrologie, d'apprendre à gérer votre stress. Il est destiné à tous ceux (adultes, étudiants, enfants, retraités…) qui sont à la recherche de plus de sérénité.
Le contenu de cet ouvrage constitue le fondement d'un programme novateur et efficace. Son acquisition est simple, sa pratique s'intègre à la vie quotidienne et ne demande ni matériel, ni tenue, ni condition particulière pour sa réalisation. Le programme comprend 5 ingrédients principaux et vous invite à un itinéraire en 7 étapes pratiques réparties sur une durée de 21 jours.

5 ingrédients principaux :

Un apport d'informations sur les mécanismes du stress et ses conséquences
Une identification des sources et des signes de stress
Un répertoire d'exercices
Une identification et un développement des modérateurs de stress
Une construction de stratégie personnelle de gestion du stress à long terme

7 étapes pratiques :

1ère étape : Autoévaluation
2e étape : La respiration
3e étape : L'autosuggestion
4e étape : La relaxation
5e étape : L'imagerie mentale
6e étape : Séance combinatoire
7e étape : Stratégie personnelle

Où que vous en soyez dans votre cheminement, ce livre est conçu pour vous accompagner et vous aidera à mettre en marche un processus de changement et de renouveau.

Vous pouvez trouver ce livre en librairie ou vous le procurer directement auprès de l'éditeur en renvoyant ce bon de commande accompagné de votre règlement (chèque à l'ordre de « Éditions Grancher ») à l'adresse suivante :

Éditions Grancher - 98, rue de Vaugirard - 75006 Paris
Prix de l'exemplaire : 13 euros (frais de port de 4 euros offerts)

Nom : …………………………………………………… Prénom : …………………………………………………
Adresse : ……
………
Commande : ……… exemplaire(s) de *La Sophrologie au quotidien* de Victor Sebastiao

Institut de Formations et d'Animations Sportives
Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94
10 rue Garon Duret - 69008 LYON
06.98.77.30.05
ifaslyon8@free.fr
www.sophrogym.com

Victor SEBASTIAO

Compétiteur pendant 10 ans en Savate boxe française, (de 1984 à 1994).

Professeur de sport depuis 1997.



Directeur Technique National Adjoint de la FFSBF DA chargé de la formation.

Conseiller à la préparation physique des équipes de France de SAVATE boxe française de 1997 à 2005.

Conseiller à la préparation mentale des équipes de France de SAVATE boxe française depuis 2011.

Entraîneur national de l'équipe de France Féminine combat de 2001 à 2010.

BEES 3ème degré de SAVATE boxe française.

Gant d'argent technique 3ème degré.

Titulaire du Brevet d'état d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme.

Titulaire du premier cycle de formation du diplôme de l'INSEP de l'option entraînement des sportifs de haut niveau.

Master en Sophrologie.

Master 2 Entraînement sportif de haut niveau.

Titulaire du Certificat de coach interne MSS.

Diplôme Universitaire Préparation mentale et psychologie du sportif (en cours).

Préparateur sportif depuis plus de 15 ans, entraîneur et consultant pour des athlètes dans différentes disciplines, principalement en sports de combat et en arts martiaux.

Auteur aux éditions CHIRON dans la série « sports pratiques » de 4 livres :

- La préparation physique en SAVATE boxe française en 2004.
- La Sophrogym© en 2006.
- La préparation technico-tactique en SAVATE boxe française en 2007.
- Les bases de la Savate boxe française et des boxes pieds-poings en 2009 réédité en 2012.

Auteur aux éditions Fleur de ville de 2 livres pour enfants :

- Le p'tit abc de la Savate boxe française en 2010.
- Le BA/ba de la Savate boxe française en 2013.

Auteur aux éditions GRANCHER :

- La sophrologie au quotidien – Une véritable stratégie contre le stress - (le programme Sophrostress©) 2012.